

2022 tSt 新北微風鐵人賽 選手賽前通知 (2022 tSt Breeze Triathlon Athlete Guide)

主辦 新北市超級鐵人運動發展協會

官網 Official website: <http://tstgroup.com.tw/> 相關資訊.賽後成績.照片皆會公告於此

Email: tstgroup.service@gmail.com

大會連絡電話： 02-25236905

地點 大台北都會公園微風運河周邊 ([google MAP](#))

附近捷運站為蘆洲站，停車資訊請參考(parking) <http://tstgroup.com.tw/?p=484>

選手及觀賽親友進入會場請配合量測體溫及配戴口罩，三項選手游泳下水前將口罩交予工作人員丟棄，鐵人兩項選手起跑前請配戴口罩，運動中不需配戴口罩，進入終點時工作人員將給予新的口罩。
Athletes need wear mask till you start to swim or run. The staff will give you a new mask when you finish the race.

物資領取方式及選手編號請上官網查詢(Athletes list) <http://tstgroup.com.tw/?p=42436>

若郵寄領取在 5/5 還未領到請先詢問地址處管理員或親友是否有代收，宅配若一直電話未聯絡上您會聯繫大會。

選手物資領取 Athlete package pick-up :

1. 賽前一天現場領取 5/7 (Sat.) 13 : 00 – 17 : 00
2. 5/5 前會收到(黑貓宅配) home deliver before 5/5

1. 現場領取請攜帶身分證明文件領取

When checking-in please present your personal ID or documents.

2. 代領人請攜帶選手證件影本(手機拍照亦可)

We accept agent to do the registration. Please bring the copy of participant ID card or documents.

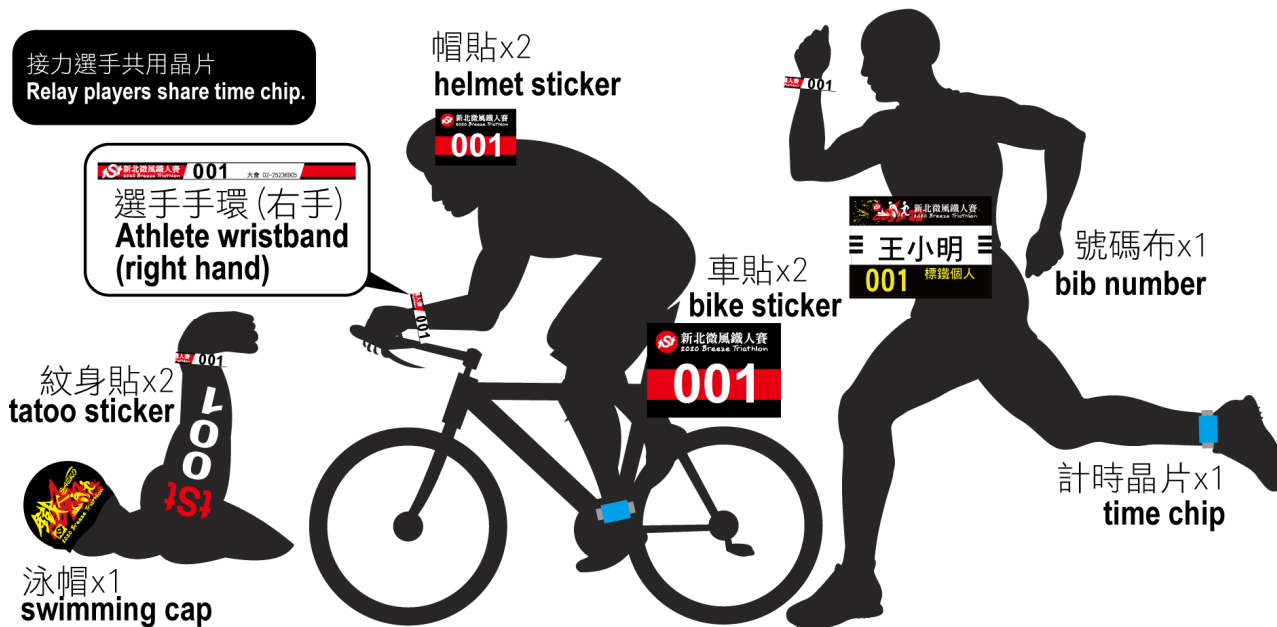
選手交車： (交車後領晶片)

Bike Check in : get time chip after bike check-in.

1. 賽前一天預先交車 5/7(Sat.) 13 : 00 – 17 : 00
2. 當天交車 5/8(Sun.) 5 : 00 – 5 : 40

選手物資袋內容物 athlete package contains:

號碼布 bib number	帽貼(小) helmet sticker	車貼(大) bike sticker	選手手環 athlete wristband	泳帽 swimming cap	游泳轉印號碼貼 tattoo stickers	紀念 T T shirt
1	2	2	1	1	2	1
單車選手 Biker	單車選手 Biker	單車選手 Biker	接力 x3 relayx3	僅游泳選手 swimmer only	僅游泳選手 swimmer only	接力 x3 relayx3



選手交車後才領取晶片，歸還晶片後領車。

get time chip after bike check-in. return it before bike check-out.

超半鐵 113 KM Triathlon (Relay)	swim 1.9km - bike 90km – run 21km
標鐵 51.5 KM Triathlon (Relay)	swim 1.5km - bike 40km – run 10km
半鐵 25.75 KM Sprint Triathlon	swim 750m - bike 20km – run 5km
靚鐵人 12.9 KM Beauty Triathlon	swim 400m - bike 10km – run 2.5km
青少鐵人 12.9 KM Youth Triathlon	swim 400m - bike 10km – run 2.5km
鐵人兩項 50 KM Duathlon	run 5km - bike 40km – run 5km

流程 Schedule

2022/5/7(SAT.)	
13 : 00 – 17 : 00	1.現場領物資選手領物 2.轉換區開放交車 1. Athlete Check-In 2. TA Open (Bike Check-in)
15 : 30 – 17 : 00	選手講習 (新手參賽注意事項及路線說明) Race Briefing (Chinese)
2022/5/8(SUN.)	
5 : 00 – 5 : 40	轉換區開放交車及置物 TA Open (Bike Check-in)
5 : 40	游泳選手陸續於舞台前集合，依速度列隊由工作人員帶至下水點。
6 : 00	113km 組游泳出發 (5:40 舞台前集合) 113 Triathlon Start (5:40 athletes assemble)
6 : 10	鐵人兩項組路跑出發 (6: 00 於拱門前集合) Duathlon Start (6:00 athletes assemble)
6 : 30	標鐵組游泳出發 (6:10 舞台前集合) Standard Triathlon Start (6:10 athletes assemble)
7 : 00	半程組游泳出發 (6:40 舞台前集合) Sprint Triathlon Start (6:40 athletes assemble)
7 : 20	青少鐵人、靚鐵人游泳出發 (7:00 舞台前集合) Youth and Beauty Triathlon Start (7:00 athletes assemble)
10 : 00	頒獎 (此為預計頒獎時間，實際依現場大會公布為準。) Ceremony
11 : 30	單車賽道封路解除
11 : 30	預計領車時間 (此為預計領車時間，實際依現場大會公布為準。) TA Open (Bike Check-out)

單項未完賽或棄賽選手，至轉換區帳篷向工作人員登記選手編號後依照指示，可持晶片繼續參加下一項目，參賽權益不變但完賽成績為 DNF。Athletes who don't finish the single event can still continue the next one with time chip after registering at the tent in the transfer area.



近端折返點 [113選手] 近端折返點關閉時間11:15
113 triathlon Bike Cut Off : AM11:15

靚鐵人 青少鐵人折返點
Beauty Triathlon. Youth Triathlon turning point

WC 1.8km
Sprint. Duathlon turning point

半鐵折返點
二鐵折返點

WC 3.7km

70m
113路跑折返點
113 turning point

SWIM finish
靚鐵人 青少鐵人折返點
Youth. Beauty triathlon turning point

半鐵折返點
Sprint triathlon turning point

標鐵折返點
standard triathlon turning point

113半超鐵折返點
113km triathlon turning point

RUN COURSE

- 113半超鐵折返點 2圈
- 113km triathlon turning point 2 laps
- 標鐵折返點 1圈
- standard triathlon turning point 1 lap
- 二鐵折返點 第一次路跑 1圈 第二次路跑 1圈
- Duathlon turning point 1st run 1 lap 2nd run 1 lap
- 半鐵折返點 1圈
- Sprint triathlon turning point 1 lap
- 靚鐵人 青少鐵人折返點 1圈 折返點取1個信物
- Youth. Beauty triathlon turning point 1 lap

重陽橋下
WC 5km
113半超鐵折返點
標鐵折返點
515.113 turning point

BIKE COURSE

113半超鐵 繞6圈 經過113折返點6次
113km triathlon (relay) 6 laps

標鐵、二鐵 繞4圈 經過515折返點4次
standard triathlon (relay). duathlon 4 laps

半鐵 繞2圈 經過515折返點2次
sprint triathlon 2 laps

青少鐵人、靚鐵人 繞1圈 經過515折返點1次
youth triathlon. beauty triathlon 1 lap

515折返點 晶片感應點
standard. sprint. youth. beauty. duathlon turning point. checking point

WC 流動廁所 toilet
水 水站 water
C 晶片感應點 checking point

113 checking point. turning point
11:40關閉 Bike Cut Off: AM11:40
113折返點 晶片感應點



重新大橋



游泳開放防寒衣及魚雷浮標，唯攜帶魚雷浮標選手請最後下水，晶片計時不影響排名。各里程下水前 20 分鐘廣播集結選手至舞台前，依照工作人員舉牌【預計完成時間】列隊。

1. 單項未完賽或棄賽，至轉換區帳篷登記後仍可繼續下一項目。
2. 接力賽選手接力區位於轉換區帳篷，請單車及路跑項目選手在接力區等候。
3. 本賽事無晶片押金，晶片交車時於轉換區領取，賽後領車前於轉換區交還，如遺失晶片需賠償新台幣 1000 元後領車。
1. Rolling start. Wetsuit is allowed. Rescue tube is allowed.
2. Athletes assemble in front of the stage 20 minutes before swimming.
3. If a single event is not completed or abandoned, you can still continue to the next event after registering in the tent in the TA.
4. Relay area is in the tent in the TA.
5. Time-chip will be given after bike-check-in at TA and the athlete should return it when bike-check-out. The participant must pay NT1000 if it is lost.

選手競賽說明

1. 選手完成競賽總時間包含轉換區時間。
 2. 選手參賽時除游泳項目外，其他兩項禁止裸露上身。
 3. 為維護賽事安全，選手不得佩戴耳機或使用玻璃容器，若因此而衍生意外，由選手自負。
 4. 活動當天如因天氣或環境不良有安全顧慮時，大會得變更賽程或終止比賽。
 5. 比賽當天請攜帶健保卡。**大會為選手投保公共意外責任險，選手如另有需要請自行加保。**
-

游泳項目規則：

1. 選手須配戴大會提供之泳帽，於集合時依預計完成時間列隊，每五秒鐘五人一梯次過晶片感應墊後下水，最後一梯次下水完畢即關閉下水點。
 2. 為避免危險，速度慢、蛙式選手及攜帶魚雷浮標者，請在隊伍後方下水。
 3. 選手可抓住浮標或拉繩休息或求助，但不得利用其前進。
 4. 選手發現身體不適或需要援助時，單手高舉泳帽在頭上揮動以利救生人員辨識前往協助，凡上船者以游泳棄賽論，上岸後不拔除晶片僅登記選手編號。
-

自行車項目規則：

1. 不可使用 U-bike、不可使用含有菜籃的單車、不可使用無手煞車之單車，不得使用牛角。
 2. 可使用小折及越野車，可使用休息把。
 3. 車輛不允許含有使其加速的機械裝置，每個輪上皆須有煞車裝置，無頭盔者不得參賽。
 4. 為了維護賽事安全，選手須使用單車水壺，不得使用玻璃容器、寶特瓶。
 5. 比賽途中不得更換車輛，車輛故障時應自行處理，無法繼續比賽時，可自行推車回轉換區。
 6. 禁止跟車，禁止並騎。
 7. 抵達自行車終點時，選手本人〔含接力組〕須將自行車放置於自己的位置，始得交棒或進行下一項比賽。
-

路跑項目競賽規則：

選手須佩帶大會提供之號碼布且不得裸露上身。

轉換區規則：

1. 選手自車架取下自行車至比賽結束將車放回車架上止，須一直戴好安全帽頭盔。
2. 每位選手配有一個車架，其上貼有選手編號，選手將單車及物品放置個人位置，請勿占用或任意翻動他人物品。
3. 選手只能使用指定的車架，切須依大會規定將車置於車架上。
4. 選手在轉換區內不得妨礙其他選手前進，且不得碰觸或動用其他選手器材。
5. 選手須在指定區域上、下車，在轉換區內不允許騎行。
6. 轉換區僅提供選手置放單車及相關物品，大會並不負責保管，貴重物品請選手自行保管。

各項目組別取名次列表 Prize：(若有異動以現場公告為主)

各組取名次	113 半超鐵 113km Triathlon	標鐵 51.5km Triathlon	半程鐵人 Sprint	青少鐵人 Youth Triathlon	靚鐵人 Beauty Triathlon	鐵人兩項 Duathlon
F20		3	5			1
F25		2	2			2
F30		1	3			2
F35		2	2			3
F40		1	2			2
F45		2				2
F50			1			2
F55			1			1
F60			1			
M20	1	6	4			3
M25	1	3	2			3
M30	1	6	6			3
M35	2	6	2			5
M40	2	7	5			6
M45	2	7	3			6
M50	1	6	3			2
M55	1	4	2			2
M60		9	7			11
M65	2	1	5			2
M70		3	3			2
接力組	3	6				
少女組				1		
少男組				4		
青女組				1		
青男組				2		
不分組					2	

1. 以上得獎選手頒發獎座
2. 60 歲以上選手名次全取。

tSt選手賽前裝備檢核表 (參考用)

確認	項目	備註
	晶片及晶片帶	交車時才領晶片，賽後領車時繳回。
一、游泳		
	1. 大會提供之泳帽	
	2. 大會提供之選手編號紋身貼 (貼於雙上臂)	撕開透明膠膜，將有字的一面貼合手臂，再噴水將背面弄濕，數秒後輕撕掉白紙。
	3. 大會提供之選手手環 (建議戴右手)	防水，一次性使用，拆下貼不回去
	4. 三鐵衣或泳衣(褲)	
	5. 泳鏡	
	6. 防寒衣 (有無皆可)	請平時穿著下水練習過
	7. 魚雷浮標 (有無皆可)	
二、自行車		
	8. 腳踏車 (手煞車須正常)	牛角、車前燈、車後燈須拆下
	9. 頭盔	無頭盔不得參賽
	10. 單車專用水壺	安全考量禁止使用寶特瓶或其他容器
	11. 單車號碼貼、頭盔號碼貼-大會提供	大張兩張貼車座管，小張兩張貼頭盔兩側
	12. 鐵人服 / 車衣褲 / 排汗衣褲	
	13. 車鞋 / 跑鞋	
	14. 襪子 (有無皆可)	
	15. 單車手套 (有無皆可)	
	16. 太陽眼鏡 (有無皆可)	
	17. 防曬袖套 (有無皆可)	
三、路跑		
	18. 大會提供之號碼布	
	19. 大會提供之別針 (或自行準備號碼帶)	
	20. 鐵人三項連身衣/排汗衣褲	
	21. 跑鞋	
	22. 運動帽 (有無皆可)	
四、其他 (依個人需求...)		
	23. 個人藥物 (非運動禁藥)	
	24. 水 / 補給飲料	
	25. 食物 / 能量補充包	
	26. 防曬乳 / 凡士林	
	27. 毛巾、替換衣物	
	28. 打氣筒 / 維修工具組 / 備胎	
	29. 運動錶 / 車錶	